



de Verloskundige

# Doğumunuz: Ağrıyla nasıl baş edersiniz?

**Ş** u anda hamile olduğunuz için mutlaka sormak istediğiniz sorular vardır. Örneğin doğum sancısı hakkında. Doğum çok mu ağrılı? Peki bu ağrıya katlanamadığınız takdirde, ne yapabilirsiniz? O zaman ağrıya karşı birşey verilebilir mi? Doğum ağrılı olur. Kimse bundan kaçınamaz. Ancak doğum ağrısı kadınlar arasında farklılık gösterir. Doğum sırasında ne kadar ve nerede ağrı çekeceğini kimse önceden tahmin edemez. İyi ki ağrıyı hafifletmek için çok çeşitli yöntemler vardır. İlaçlı ve ilaçsız olarak. Evinizde, doğum evinde veya hastanede. Olanakları bu broşürde okuyabilirsiniz. Bu broşür daha sonra rahatlamanız ve az ağrı çekmeniz için faydalı olabilir.

## Doğum sancısı ve ağrı hakkında birkaç gerçekler.

- **Doğum ağrısı (doğum sancısı) benzersizdir.**

Doğum sancısını sadece doğum sırasında çekersiniz. Yardım aramanız ve dolayısıyla güvenli ve sakin bir yer bulmanız gerektiğini gösteren bir işaretir. Ağrılar boşuna değildir: bebeğiniz dünyaya gelecektir. Bu düşünce ağrılara daha çok dayanıklı olmanıza yardımcı olabilir.

- **Vücudunuz ağrı kesiciler üretmektedir.**

Vücudunuzun ağrılara karşı hemen ağrı kesiciler ('endorfinler') üreterek reaksiyonda bulunduğunu biliyor muydunuz? Bu nedenle daha az ağrı hissersiniz. Ancak çok gergin veya korku içinde olduğunuz takdirde endorfin üretimi engellenebilir. Bu nedenle bu broşürde doğum sırasında mümkün oldukça rahat olabilmeniz için size bazı ipuçları belirtilmiştir.

- **Ağrılar dalga şeklinde gelir.**

Kasılmalar doğum sancısına neden olur. Kasılma rahim kaslarının kasılmasıdır. Bu tür kasılmayı sahile vuran bir dalgaya benzetebilirsiniz. Başlangıçta ağrının dalga gibi geldiğini hissedersiniz. Dalga kıyıya çarpmadan hemen önce sancınız çok şiddetli bir noktaya gelir. Daha sonra dalga geri çekilir ve sancının tekrar hafiflediğini hissedersiniz. Kasılmalar arasında vücudunuzda rahatlık hissedersiniz.

- **Sancılar her zaman aynı ölçüde şiddetli değildir.**

Doğumunuzun başlangıcında kasılmaların arasındaki süre daha uzundur. O zaman kasılmalarda hissettiğiniz ağrılar çok şiddetli değildir. Belirli bir süre sonra kasılmaların arasındaki süre kısalmır. Kasılmalar şiddetlenir ve daha çok ağrıya



neden olur. Son olarak ıkmaya neden olan kasılmalar gelir ve bunlar özellikle doğumun hemen öncesinde ağrılı olabilir. Bebek dünyaya geldikten sonra kasılmalar sona erer. Plasentanın yerleştiği bölgeden ayrılması için sadece birkaç kramp hissedersiniz. Bunlar uterus kontraksiyonları veya uterus kasılmaları olarak adlandırılır.

- **Karın, sırt ve bacak kasılmaları**

Bazı kadınlar ağrıya iyi bir şekilde katlanabilirler Diğer bazı kadınlar ise ağrılara hiç katlanamazlar. Bu farklılıkların nedenini henüz bilmiyoruz. Kısmen bir neden, ağrının bulunduğu yerden kaynaklanabilir. Çoğu kadınlar kasılmalar sırasında özellikle karın bölgesinde ağrı hissederler. Ancak aynı zamanda özellikle belde ve/veya bacaklarda ağrı hisseden kadınlar da bulunmaktadır. Bazen ağrı yer değiştirebilir.

- **İyi bir refakat büyük bir fark yaratabilir.**

Belki size tuhaf gelebilir, fakat doğumun ardından geriye baktığınızda, geçtiğiniz sancı veya ağrıları hafifleten nedenler sadece kullanmış olduğunuz ilaçlar değildir. Araştırmalara göre doğumun ardından geriye baktığınızda özellikle doğum sırasında görmüş olduğunuz yardım ve destek sizin memnun kalıp kalmadığınızı belirtmektedir. Bu nedenle iyi bir destek almanız, aynı zamanda sağlık görevlisinden iyi bir destek görmeniz çok önemlidir.Ve alınan kararlarda yer almanız da çok önemlidir.

## Doğumdan önce bunu kendiniz ayarlayabilirsiniz.

- **İyi bir şekilde buna hazırlıklı olun.**

Neler gerçekleşeceği hakkında ve bu konuda sizin neler yapabileceğiniz hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlayın. Bu şekilde durumu daha fazla kontrol altında tutar ve böylelikle doğuma hazır olmuş olursunuz. Aynı zamanda daha sonra daha iyi bir şekilde rahatlarsınız.

- **Bilgi arayın.**

Doğum hakkında broşürler, dergiler ve kitaplar okuyunuz. İnternette güvenilir bilgi arayınız. Ebenize sorular sorunuz. Ayrıca şimdiden nefes alıp verme tekniklerini öğrenmek için gebelik kursuna da katılabilirsiniz. Ve hamilelik ve doğum hakkında bilgilendirme toplantılarına da gidebilirsiniz.

- **Daha sonra destek verecek birisinin yanınızda bulunmasını ayarlayınız.**

İyi bir destek ağrıyla katlanabilmek için faydalıdır. Bu nedenle doğum sırasında kimin yanınızda bulunmasını istediğinizi iyice düşününüz. Şimdiden ebenizle bu konuda hakkında konuşunuz. Sadece eşiniz mi, yoksa kız kardeşiniz veya ablanız, bayan arkadaşınız veya anneniz mi? Hepsi mümkün. Siz nasıl arzu ediyorsanız.

'Büyüklük yani gerçek dışı gösteriş' yapmanızı gerektirmeyen birini seçiniz. Bu kişinin yanında kendinizi rahat hissediniz. Ve bu kişiyle şimdiden tercihlerinizi ve isteklerinizi paylaşınız. Bu şekilde doğum sırasında tüm dikkatinizi kasılmalar üzerine odaklayabilirsiniz. Elbette, ebeniz de doğum sırasında size yardımcı olacaktır.

- **İyice dinleniniz.**

Dinlenmiş bir şekilde doğuma başlamaya çalışınız.

Hamileliğinizin son haftalarında iyi bir şekilde dinleniniz ve kendinize zaman ayırınız. Dinlenmiş olduğunuz zaman daha iyi bir şekilde ağrıyla katlanabilirsiniz.

- **Ne istediğinizi şimdiden belirtiniz.**

Doğum sırasında ağrıyla nasıl baş edeceğinizi biliyor musunuz? Özel tercihlerinizi belirtiniz, örneğin bir 'doğum planına' ([www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)). Doğumdan endişeleniyor musunuz veya sormak istediğiniz sorular var mı? Bunları ebenizle paylaşınız.



## Genel tavsiyeler: ağrıyla nasıl baş etmek

**Ağrıyla baş etmek için ve böylece rahat hissedebilmek için çeşitli metodlar vardır. İlaçlı ve ilaçsız olarak. Kendiniz için düşündüğünüz şeyin uygun olanını yapınız.**

- **Rahatlamaya çalışınız.**

Belki birçok kadınlar gibi doğumdan endişeleniyor musunuz? Bunu anlayışla karşıyoruz. Ancak fazla duygularınızın etkisi altında kalmayın, çünkü bu şekilde gergin olursunuz. Gerginlik nedeniyle daha çok ağrı hissedersiniz ve kasılmalara iyi bir şekilde baş edemezsiniz. Ebenizle bu konuları paylaşmanız faydalı olur.

- **Dikkatinizi dağıtınız.**

Doğumun başlangıcında ağrıya fazla aldırmayınız. Çoğu zaman kasılmalara katlanabilirsiniz. Mümkün oldukça meşgalelerinize devam ediniz. Dikkatinizi dağıtınız. Örneğin televizyon izleyiniz, evde bir şeyle uğraşınız veya müzik dinleyiniz.

- **Kasılmaların arasında dinleniniz.**

Her seferinde kasılmaların arasında biraz ara vardır. O ara zamanlarda rahatlamaya çalışınız ve gelecek olan kasılmaya hazırlıklı olunuz. Ağrı tekrar geri geldiğinde gergin olmamak veya nefesinizi tutmamak için dikkatli olunuz. Tüm gerginliğinizi atınız ve sakin bir şekilde nefes almaya devam ediniz. Bu şekilde daha az ağrı hissedersiniz.

- **Geriye doğru sayınız: her kasılmadan sonra bir tanesi eksilmiş olur.**

Olumlu düşününüz. Bunu başaracağınızı inanınız. Düşününüz: bu kasılma tekrar geçti ve aynısı tekrar geri gelmeyecektir. Başaramadığınız zaman kendinize kızmayınız.

Sancının aniden üzerinize geldiği anlar olabilir ve dayanamayacağınızı düşünebilirsiniz. Ebe veya yanınızda olan başka birisi size cesaret versin. Sonra tekrar yeniden başlayınız.

Her kasılmada doğumun sonuna doğru yaklaştığınızı düşününüz. İleriye değil geriye doğru sayınız. Doğum sonrasını düşününüz: bebeğinizi kucağınıza alacağınız anı düşününüz.

- **Nefes alıp vermenize dikkat ediniz.**

Nefes alıp verme ritminizi izlerseniz ağrıyı fazla dikkate almazsınız. Rahatlamaya yol açar ve kasılmalara daha iyi katlanabilirsiniz. Bu nedenle sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam ediniz. Nefes alınız ve sonra dört sayımlık bir sürede yavaşça nefes veriniz.

- **Vücudunuzu sıcak tutunuz.**

Sıcaklık gevşemeye yardımcı olur. Bu nedenle oda sıcaklığının iyi olmasına dikkat ediniz. Üzerinizde rahat duran sıcak elbiseler giyiniz.

Uzandığınız zaman sıcak su torbalarını karnınıza ve belinize yakın koyunuz. Birçok kadın duşun altında oturup duş başlığından gelen sıcak suyu karnına veya beline tutmaktan hoşlanır

## Ağrıyla baş edebilme yöntemleri, avantajları ve dezavantajları

**Aşağıdaki liste size uygun olanı ve olmayanı seçmenizde faydalı olabilir. Avantajlar ve dezavantajlar araştırmaların sonuçlarıdır.**

- **Aralıksız destek**

Çeşitli şekilde destek verilebilir. Birisi devamlı yanınızda veya yakında olabilir, size cesaret verebilir ve destekleyebilir, elinizi tutabilir veya istediğinizi yerine getirebilir. Bu bir ebe, doğum sonrası bakıcı veya hemşire, fakat aynı zamanda eşiniz, bir aile ferdi, bir erkek veya bayan arkadaş veya bir gebelik ve doğum danışmanı ('Pratik işlere' bakınız) olabilir.

### Aralıksız desteğin avantajları

- Doğum aşığı yukarı yarım saat daha kısa sürer.
- Sezaryen ve vakum doğum pompası olasılığı daha azdır.
- Ağrıyı ilaçlarla hafifletme ihtiyacınız daha az olur.
- Tüm doğum sırasında destek gören bayanların, sonradan doğumdan daha memnun oldukları ortaya çıkmaktadır.

### Aralıksız desteğin dezavantajları

Bunlar yoktur.

### Pratik işler

Hamilelik ve doğum danışmanı doğum sırasında destek vermek için özel bir eğitim görmüştür. Hamilelik ve doğum danışmanları her yerde bulunmaz ve sağlık sigortası masrafı bunu her zaman karşılamamaktadır.

- **Pozisyonu değişimi**

Kasılma ve ıkınma sırasında pozisyon değiştirmenin çok faydaları vardır. Hangi pozisyonda kendinizi rahat ve iyi hissedeceğinizi deneyiniz. Örneğin ayakta yani dik durarak da bir kasılmayı karşılayabilirsiniz. Veya bir sandalyede oturup masaya doğru abanabilirsiniz. Bel kasılmalarında ellerinizin ve dizlerinizin üzerine oturmanız rahatlık verebilir.

Hemen yatağa uzanmayınız. Yine de uzanmak istiyor musunuz? Bu durumda yanlamasına uzanmanın sizin için iyi olup olmadığını deneyiniz. Dolaşmak da iyi gelebilir.



İkindiğiniz zaman doğum taburesinde oturabilirsiniz. Doğum sırasında pozisyonlar hakkında daha fazla bilgi istermisiniz? Ebenizden doğum pozisyonları ile ilgili broşürü isteyin (aynı zamanda [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl) sitesine bakabilirsiniz).

#### **Ayakta durma veya oturma pozisyonu avantajlarının yatma pozisyonu avantajları ile karşılaştırılması.**

- Ayakta durma veya oturma pozisyonunda yapılan doğum, yatma pozisyonunkinden aşağı yukarı bir saat daha kısa sürer
- Ağrıyı ilaçlarla hafifletme ihtiyacınız daha az olur.
- Ağrıyı daha fazla kontrol altında tutabilirsiniz. Yatma pozisyonu ile karşılaştırıldığında ayakta durma veya oturma pozisyonunda kendinizi daha az bağımlı hissedersiniz.
- İkinma daha az ağrılı ve daha kolay geçer.
- İkindiğiniz zaman müdahaleli doğum ve insizyon olasılığı düşüktür.

#### **Ayakta durma veya oturma pozisyonu dezavantajlarının yatma pozisyonu dezavantajları ile karşılaştırılması.**

- Yatma pozisyonu ile karşılaştırıldığında ayakta durma veya oturma pozisyonunda daha çok kan kaybedersiniz.



### • Banyo yapmak

Banyo yapmak iyi bir fikirdir. Sıcak suda kendinizi daha hafif ve daha rahat hissedeceksiniz. Suyu 37-38 dereceden daha sıcak yapmayınız.

#### Banyo yapmanın faydaları

- Doğum aşığı yukarı yarım saat daha kısa sürer.
- Ağrıyı ilaçlarla hafifletme ihtiyacınız daha az olur.
- Banyo yapmanın size veya bebeğinizin yan etkileri veya zarar verecek sonuçları yoktur.

#### Banyo yapmanın dezavantajları

- Amniotik kese yırtıldıktan sonra banyo yaptığınız takdirde, enfeksiyon olasılığı daha yüksektir.
- Eğer bebeğin durumunu takip etmek gerekiyorsa muhtemelen banyo yapamazsınız.
- Tüm hastanelerde doğum için uygun banyo küveti yoktur.

#### Pratik işler

Ebenize olanaklar hakkında bilgi isteyiniz. Gerekğinde bir banyo küveti kiralayabilirsiniz.



## ● TENS

TENS (Transkutan Elektrikle Sinir Stimülasyonu) küçük bir cihazdır ve bununla kendinize düşük elektrik akımı verirsiniz. Bu cihazla doğum sancılarının üstesinden gelmek için dikkatinizi dağıtırsınız. Cihazı kendiniz kullanırsınız - bu ise kontrolün sizin elinizde olduğu hissi verir. Elektrotlar (belinize yapıştırılan teller) aracılığıyla elektrik akımı vücudunuza gönderilir. Bu ise uyarıcı veya karınçalayıcı bir duygu verir, bunu üşüyen ellerin ısınmaya başlaması ile duyulan karınçalama hissiyle karşılaştırabilirsiniz.

### TENS'in avantajları

- Bazı kadınlarda ağrıyı azaltır.
- Özellikle doğum başlarken etkisi görülür.
- TENS'in size veya bebeğinize yan etkileri veya zarar verecek sonuçları yoktur.

### TENS'in dezavantajları

- Bu cihazla banyo veya duş yapamazsınız.
- Cihazı devamlı tutmanız gerekiyor.

### Pratik işler

Cihazı kendiniz kiralamanız gerekiyor. Sağlık sigortası şirketinizden cihazın ücreti karşılanıp karşılanmadığını öğreniniz. .

## ● Akupunktur ve akupresür

Akupunkturda vücudunuzun belirli noktalarına iğneler yerleştirilir. Bu noktalar ağrı hissettiğiniz yerlere bağlıdır. Akupunktur vücudun dengesini düzeltebilir ve ağrıyı hafifletebilir.

Akupresür akupunktura benzer. Akupresürde iğneler değil, eller veya parmaklar kullanılır. Sağlık görevlisi elleriyle ve parmaklarıyla ağrı hissettiğiniz yerlere bağlı olan noktalara basınç uygular.

### Akupunkturun ve akupresürün avantajları

- Daha az ağrı: akupunkturda özellikle iğneler yerleştirildikten sonra ilk saatte daha az ağrı hissedersiniz, akupresürde ise bu biraz daha geç olur.
- Ağrı için ilaç kullanma gereksinimiz daha düşük olacaktır.
- Daha iyi gevşeyebilir ve daha az korkarsınız.
- Akupunkturda vakum pompasıyla yapılan bir doğumun olasılığı düşüktür.
- Akupunktur ve akupresür size ve bebeğinize yan etkileri veya zarar verecek sonuçları yoktur.

### Akupunkturun ve akupresürün dezavantajları

Bunlar yoktur.

#### Pratik işler

- Akupunktur ve akupresürü doğumdan önce ayarlamanız gerekiyor.
- Akupunktur veya akupresürü sadece özel eğitim görmüş sağlık görevlileri uygulayabilir.
- Akupunktur ve akupresür masrafları sağlık sigortası şirketi tarafından her zaman karşılanmamaktadır.

#### • Steril su enjeksiyonları

Belinizde ağrı olduğu takdirde, steril su enjeksiyonu faydalı olabilir. Ebe az miktarda steril suyu belinizin sakrum çevresinde dört ayrı noktaya enjekte eder. Bu şekilde belinizdeki ağrı hafifler. Su enjeksiyonlarının etkisi bir iki saattir, yan etkileri yoktur ve istediğiniz kadar tekrarlanabilir. Steril su enjeksiyonları henüz her yerde uygulanmadığı için olanaklar hakkında ebenize danışmanızı tavsiye ediyoruz.

## Rahatlamanız için faydalı olabilir.

**Fiziksel ve ruhsal rahatlamanın ağrının hafiflemesine yol açıp açmadığı henüz iyi bir şekilde araştırılmamıştır. Ne olursa olsun kendinizi daha sakin ve daha rahat hissedersiniz. Birkaç rahatlama tavsiyeleri.**

#### • Yoga, otojen eğitimi, rahatlama ve imajinasyon teknikleri.

Bu tekniklerde nefes alıp vermenizi sakinleştirmek ve kaslarınızı gevşetmek için egzersizler yaparsınız. Veya sakinleştirici ve rahatlatıcı şeylere dikkatinizi yönlendirirsiniz. Rahatladığınız zaman kendinizi daha iyi ve daha az korku içinde hissedersiniz. Ağrının üstesinden gelmek için faydalıdır.

#### • Masaj

Masaj, kaslarınızın gevşemesini sağlar. Bu şekilde çoğu zaman sakinleşirsiniz. Dikkatinizi dağıtır ve kramplaşmayı engeller. Herkes birkaç talimatla masaj yapmayı çabuk öğrenebilir. Bazı kadınlar, birinin sürekli iki yumrukla bellerine bastırmasını tercih eder. Diğer bazı kadınlar ise birinin üst bacaklarına masaj yapmasını tercih eder. Bunları deneyiniz ve neyin hoşunuza gidip gitmediğini bildiriniz. Belki de birinin size dokunmasını istemezsiniz ve sizi rahat bırakmalarını tercih ediyor olabilirsiniz. O zaman bunu da belirttiniz!

#### • Hipnoz

Hipnozla vücudunuzu çok iyi bir şekilde gevşetmeyi öğrenirsiniz ve muhtemelen de daha az ağrı hissedersiniz. Derin rahatlama olmasına rağmen dikkatli olursunuz ve kendinizi kontrol altında tutarsınız. İstemediğiniz şeyleri

yapmazsınız. Hipnozun yan etkileri yoktur.

Hipnoz altında doğum yapmak istiyor musunuz? O zaman hamilelik döneminde bir hipnoterapi uzmanını size rehberlik yapması gerekmektedir.

- **Aroma terapi ve müzik**

Bazı kadınlar aromatik mum veya yağ kullanmaktan hoşlanırlar. Diğer bazı kadınlar ise müzik veya sakinleştirici sesler dinlemekten hoşlanırlar. Bunda da aynı kural geçerlidir: hoşunuza gidenini yapınız.

- **Ebenize danışınız.**

Bu metotlardan birisine ilgi duyuyor musunuz? O zaman çevrenizdeki olanaklar hakkında ebenize danışınız.



## **Ağrılara karşı ilaç.**

**Ağrıya karşı ilaç kullanmak için hastaneye gitmeniz gerekiyor. Bunun nedeni, ilaç verildiğinde kalp atışlarının, tansiyonun ve nefes alışının sürekli kontrol edilmesi gerektiğidir. Ayrıca bebeğinizin kondisyonuna da dikkat etmek gerekiyor (bebeğin kalp atışları kardiyotokogram (CTG) aracılığıyla kaydediliyor).**

**Bu cihaz sadece hastanede bulunmaktadır.**

**Buna istisnaen gülme gazı. Bu arada annenin ve bebeğin kondisyonu**

**ekstra olarak dikkate alınmamaktadır. Bu nedenle gülme gazını doğum evinde de elde edebilirsiniz.**

- **Nerede hangi ağrı kesiciyi elde edebilirsiniz?**
- Bel iğnesi (epidural analjezi) **sadece hastanede**
- Petidin enjeksiyonları **sadece hastanede**
- Remifentanil pompası **sadece hastanede**
- Gülme gazı **hastanede ve doğum evinde**



Ağrı kesiciler alanında hastanedeki olanaklar evdeki veya doğum evindeki olanaklardan daha fazladır. Bunun aksine hastanede müdahale etme olasılığı yüksektir. Normal, sağlıklı hamilelik ve doğum eylemi geçirdiğiniz ve hastanede doğum yaptığınız halde. Araştırmalara göre hastanede kasılmaları uyarmak için daha sık ilaç verilmekte ve bebekler vakum pompası veya sezaryen yoluyla daha sık doğmaktadır.

Çevrenizdeki olanaklar hakkında ve bu tür ağrı kesicileri nasıl ayarlamamız gerektiğini önceden ebenize sorunuz. Aşağıda en önemli ilaçlar ve bunların avantajları ve dezavantajları hakkında bilgi sahibi olmak için okuyunuz. Seçim yapılması gerektiğinde faydalı olur. Tüm ilaçlar için şu geçerlidir: İlaçların çocuğa olan etkisi uzun süreli olarak henüz iyi bir şekilde araştırılmamıştır.

### • Bel iğnesi ('epidural')

Belinizin alt bölgesine enjekte edilen ve anesteziik madde içeren bel iğnesidir. Anestezi uzmanı, belinizde yerel bir bölgeyi uyuşturur ve burayı bir iğne yerleştirir. Bu sırada belinizi kavıslı yapıp mümkün oldukça hareketsiz bir şekilde uzanmanız veya oturmanız gerekiyor. İğne aracılığıyla ince ve esnek bir hortumcuk belinize yerleştirilir. İğne çıkarılır ve hortumcuk yerinde kalır. Doğum eylemi sırasında bu hortumcuk aracılığıyla size ağrı kesici verilir. 15 dakika içerisinde artık ağrı hissetmezsiniz.

#### Epidural'ın avantajları

- Kadınların çoğu sancı sırasında artık pek ağrı duymaz.
- Epidural petidin enjeksiyonu veya remifentanil içeren pompadan daha etkilidir.
- Uykulu veya uyuşuk bir hale gelmezsiniz, yani tümüyle doğumu algılıyorsunuz.

#### Epidural'ın dezavantajları

- Ara sıra epidural'ın faydası yoktur veya azdır. Bu sonuçların ne kadar sık görüldüğü tam olarak bilinmemekte (muhtemelen 5%-10% arası). Epidural bazen yeniden verilir.
- Bazı kadınlarda epidural uygulandığında kaşıntı oluşur. İlaçların oluşumundan kaynaklanmaktadır.
- Bacaklarınızda fazla his olmadığı için yataktan kalkamazsınız. İlaçlar kesildikten sonra bu his yavaş yavaş geri gelir. İlaç dozajı düşük olduğu zaman, bacaklarınızı daha iyi hissedebilir ve bazen kalkabilir ve yürüyebilirsiniz.
- Ara sıra epiduraldan sonra kadınlarda baş ağrısı oluşur. Bu ilaçlarla tedavi edilebilir.

Aynı zamanda buraya bakınız: sayfa 16'da [petidin enjeksiyonu veya remifentanil pompası ile epidural'ın karşılaştırılması](#)

#### Pratik işler

- Henüz her hastanede ve her an epidural uygulanması mümkün değildir. Sizin çevrenizdeki hastanelerde hangi kuralların geçerli olduğunu ebenize sorun.
- Bazen ikindığınız zaman size epidural verilir. Her hastane bu konuda farklıdır.

### ● Petidin enjeksiyonu

Kaba ete veya bacağın üst tarafına enjeksiyonla petidin verilir.

Petidin, morfine benzer. Yarım saat içerisinde etkili olur ve 2-4 saat arası etkisi devam eder.

#### Petidin'in avantajları

- Petidin, her hastanede ve her an verilebilir.
- Kadınların yaklaşık üçte biri ağrı kesici etkisinden memnundur.
- Petidin'den dolayı uykulu olabilir ve hatta uykuya dalabilirsiniz. Sancılardan yorgun düştüğünüzde bu iyi olabilir: biraz dinlenmiş olursunuz.

#### Petidin'in dezavantajları

- Remifentanil, gülme gazı ve epidural ilaçları ile karşılaştırıldığında, petidin'in etkisi daha yavaştır.
- Her üç kadından ikisi hala (çok) ağrı hisseder.
- Mideniz bulanabilir, kendinizi uyuşuk veya uykulu hissedebilirsiniz. Bundan dolayı doğumu bilinçli bir şekilde algılamanız azalabilir.
- Odada gezmenize izin verilmez. Çünkü uykulu olduğunuz için daha kolay düşme ihtimaliniz vardır.
- Aynı zamanda çocuğunuz da petidin'den dolayı uyuşuk bir hale gelebilir. Doğumdan sonra çocuğunuz nefes almakta zorlanabilir. İyi bir şekilde nefes almalarını sağlamak için bebeklere bazen iğne yapmak gerekebilir.
- Uyuştuğu nedeniyle bebeğinizin bazen göğüs ucunu bulmakta ve emmekte zorlanabilir. Bu durum emzirmede sorunlara yol açabilir.

#### Pratik işler

Petidin her hastanede kullanılmaz. Sizin çevrenizdeki hastanelerde hangi kuralların geçerli olduğunu ebenize sorunuz.

### ● Remifentanil pompası

Remifentanil, morfin türünden bir madde olup, pompaya bağlı bir hortumcukla (infüz'le) kolunuza verilir. Düğmeye basarak verilecek remifentanil miktarını kendiniz belirleyebilirsiniz. Pompa öylesine ayarlanmış ki, hiçbir zaman kendinize fazla ilaç veremezsiniz.

#### Remifentanil'in avantajları

- Remifentanil çoğu zaman birkaç dakika içerisinde etkilidir.
- Petidin remifentanil gibi ağrıyı iyi dindirir
- Remifentanil doğumdan sonra kanınızdan çabuk çıkar.

### Remifentanil'in dezavantajları

- Remifentanil, nefes alışınızda ve kanınızdaki oksijen miktarı üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle Remifentanil verilmesi halinde annenin ve bebeğin sürekli ve özenle gözlenmesi gerekiyor.
- Epidural'a göre, Remifentanil ağrıyı daha az dindirir.
- Dolaşmanız mümkün değildir. Uyuşmadan dolayı düşebilirsiniz.
- Remifentanil'in emzirmeye olan etkisi henüz iyi bir şekilde araştırılmış değildir.

### Pratik işler

Remifentanil tüm hastanelerde bulunmamaktadır. Sizin çevrenizdeki hastanelerde hangi kuralların geçerli olduğunu ebenize sorunuz.



### **Petidin enjeksiyonu veya remifentail pompasına göre epidural.**

Araştırmalara göre epidural'ın diğerlerine nazaran hem anne hem de ocuk için daha çok yan etkileri vardır. Nedenleri şöyledir:

- Tansiyonuzun düşmesini önlemek için infüzyonu bağlanırsınız ve bazen ilaç verilir.
- İkinma daha uzun sürer. Bu nedenle vakum pompalı bir doğum yapma olasılığı yüksektir.
- Doğum sancılarının gücü çoğu zaman daha azdır. Doğum sancılarını daha çok güçleştirmek için ekstra ilaç verilmesi gerekebilir.
- Uyuşturmadan dolayı ne zaman idrar yapmanız gerektiğini bilmediğiniz için çoğu zaman kateter uygulanır. Yani idrar torbasını boşaltmak için idrar torbasına plastik bir hortumcuk yerleştirilir. Tüm doğum eylemi sırasında kateterin kalması gerekebilir veya gerektiği anlarda bir kateter yerleştirilir.
- Çoğu zaman ateşinizin yükselir. Ateşinizin yükselmesi epidural'dan mı yoksa enfeksiyondan mı kaynaklandığını tespit etmek zordur. Her ihtimale karşı size antibiyotik verilecektir. Bazen doktorun tavsiyesi üzerine çocuğunuz ocuk bölümüne kaldırılır ve ona antibiyotik verilir.
- Bazen epidural ilacı nedeniyle annenin tansiyonu fazla düşer ve bebeğin kalp atışları ağırlaşır. O zaman sezaryen kararı verilir.

### **• Gülme gazı**

Gülme gazı (Relivopan®) (di) azot (oksit) (N2O) ve oksijen (O2) gazlarının karışımıdır. Doğum sancısı sırasında kendinize ağız-burun maskesiyle gülme gazı verirsiniz. Burnunuza ve ağzınıza bir maske ve bir çene maskesi takıp gazı solumanız gerekiyor. Kasılmadan sonra tekrar maskeyi çıkarırsınız ve ilaç da kendiliğinden kesilir. Ebe sizin gülme gazını iyi bir şekilde kullanıp kullanmadığınızı takip eder.

#### **Gülme gazının avantajları**

- Gülme gazı bir dakika içerisinde etkili olur.
- Gülme gazı gevşemenizi ve ağrının daha iyi bir şekilde üstesinden gelmenizi sağlar.
- Gülme gazı kullanıldığı takdirde sizin ve bebeğinizin kondisyonu ayrıca kontrol edilmesi gerekmez.
- Doğum eylemini bilinçli bir şekilde algılatırsınız.
- Gülme gazı solumayı kestikten sonra, çok çabuk vücudunuzdan çıkmıştır.

#### **Gülme gazın dezavantajları**

- Gülme gazından dolayı mideniz bulanabilir, başınız dönebilir ve kendinizi uykulu hissedebilirsiniz. Bu yan etkiler maskeyi çıkarır ıkarırmaz çabucak kaybolur.
- Cihazdan dolayı odanızda dolaşamazsınız.
- İkindiğiniz zaman gülme gazı kullanamazsınız.



### Pratik işler

Gülme gazı henüz her yerde bulunmamaktadır. Çevrenizdeki hastanelerde ve doğum evlerinde hangi kuralların geçerli olup olmadığını ebenize sorunuz.

## Ebeniz sizin için neler yapabilir?

**Okuduğunuz gibi doğum eylemi sırasında ağrıyla baş etmek üzere birçok yöntem vardır. Veya ağrınızın hafiflemesi için metotlar. Hangisinin sizin için uygun olup olmadığını düşününüz. Bu konuları ayrıca eşinizle ve ebenizle görüşünüz.**

### • Doğum için hazırlık yapmak.

Ebeniz sizi doğuma hazırlamak ve her şeyin iyi bir şekilde gitmesini sağlamak için ne gerekiyorsa yapar. Onun için özellikle arzularınızın ven endişelerinizin ne olduğunu kendisine bildiriniz. Doğuma hazırlanmanız için ebeniz size tavsiyelerde bulunacaktır. Bunun nedeni güven içinde doğuma başlamanız içindir.

### • Güvenli bir şekilde doğum eylemi

Ebeniz, tıbbi bir eğitim görmüştür ve sizin ve bebeğinizin durumunu devamlı iyi bir şekilde gözetler. Yani emin ellerdesiniz. Doğum eylemi sırasında ebeniz evinizde veya hastanede doğum sonrası bakım görevlisi veya hemşire ile birlikte mümkün olduğu kadar iyi bir şekilde size refakat eder, destekler. Arzularınızı dikkate alır ve devamlı olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi size sorar.



Aynı zamanda size cesaret verir ve size ve eşinize doğum sancılarında ne yapılması gerektiğini söyler. Hangi aşamada olduğunuzu ve sürecini anlatır. Kendisine bütün sorularınızı, endişelerinizi ve arzularınızı anlatabilirsiniz.

- **Ağrı kesiciyi ayarlamak**

Çoğu zaman önceden ağrı kesicinin gerekli olup olmadığını bilmiyor olabilirsiniz. Eğer biliyorsanız, bunu ebenizle görüşünüz. Evde doğum yapıyorsanız, ancak doğum eylemi sırasında ağrı kesiciyi siz istiyor olabilirsiniz veya ebe bunu sizin için daha uygun görebilir. Elbette bunu sizinle görüşecektir. Sizinle birlikte ne zaman hastaneye gitmeniz gerekli olduğunu tespit eder. Çoğu zaman ebe sizinle birlikte hastaneye gider. Bazen hastaneye vardıktan sonra sağlık bakımını jinekologa veya hastane ebesine teslim eder. Bazen doğum yapıncaya kadar sizin yanınızda kalır.

## Sormak istediğiniz sorular var mı?

Sorularınızı ebenize sorunuz. Ebe size ağrının hafifletilmesi, ilaçlı ve ilaçsız ağrı kesici tedaviler, bunların avantajları ve dezavantajları hakkında ve çevrenizdeki olanaklar hakkında herşeyi anlatabilir.

O kendinize güvenmeniz için size yardımcı olacaktır! Sizin için hazırdır.



Doğum eylemine nasıl hazırlanabileceğiniz hakkında  
Daha fazla okumak istermisiniz? Broşürlerimize bakabilirsiniz

**Doğumunuz: nasıl hazırlanabilirsiniz?**

**Doğumunuz: hangi pozisyon sizin için uygundur?**

Veya [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl) sitesine bakabilirsiniz.  
ve [www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige) aracılığıyla takip edebilirsiniz

## Kolofon

© Koninklijke Nederlandse Organisatie  
van Verloskundigen, Ekim 2014

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

[f www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige)

## Son kurgu

Dil çizgisi

## Tasarım

Arnold Wierda

## Fotoğrafçılık

Marry Fermont Fotografie

Bu broşür KNOV tarafından  
düzenlenmiş ve itinayla hazırlanmıştır.  
KNOV kesinlikle üçüncü şahıslar  
tarafından yaşanan olumsuzluklardan  
sorumlu tutulamaz.

Bu broşürün içeriği hiç bir şekilde  
KNOV'nin önceden verdiği yazılı izini  
olmadan en geniş anlamda  
çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

**KNOV**